

# With a smile

北方中学校 保健だより 10月20日

保護者の方も一緒にご愛読ください。

朝晩が涼しくなり、日中と気温差で体調を崩している人もいます。食事や睡眠などの生活リズムを整えたり、服装を調節して、体調管理をするように心掛けましょう。

## 目の健康について考えよう

みなさんは、寝る直前までスマホや携帯電話、パソコンなどを使用していることはありませんか？

パソコン、スマホ、タブレットなどの画面から出る強い光刺激の多くは、人の目で見ることができる光（可視光線）で、もっとも強いエネルギーをもつ「ブルーライト」と呼ばれる光です。ブルーライトを夜間、とくに寝る前に多く浴びると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって疲れがとれないなど、生活リズムが崩れてしまいます。このブルーライトは若い人の目のレンズ（水晶体）ほど通しやすいものです。特に寝る前の暗い部屋では目の網膜への負担も大きく、睡眠障害や目の疲れ、痛みを起こしやすいと言われています。自分の生活を見直してみましょう。



## あなたの目、疲れていませんか？チェックしてみよう

★次の質問で1個でも当てはまり、その症状が続いている人は疲れ目かもしれません。

- 目がしょぼしょぼする
- 目が充血しやすい
- 目が乾いた感じがする
- まぶたがびくびくする
- 光がまぶしく感じる
- ぼやけて見えることがある
- 首や肩がこる
- 涙が出やすい
- 目の奥が痛い
- 目やにがでる
- 頭が痛い、頭が重い



### 疲れ目の解消には・・・

- \* スマホや携帯電話、パソコン、TVを見る時間を減らす。
- \* スマホや携帯電話、パソコン、TVを見るときは休憩をとる。
- \* 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でスマホや携帯電話を使わない。
- \* 視力検査でBCDと判定された人は、眼科で視力検査を受ける。
- \* 十分な睡眠、バランスのよい食事を心がける。
- \* 目が疲れたと感じたときは、温かいタオルなどで目を温める。



# 目にやさしい生活とは・・・



○前髪が目にかかっていない



○正しい姿勢で勉強している



○テレビやパソコン、ゲーム、携帯電話やスマホは

時間を決めて利用し、長時間使用しない。



○好き嫌いなく、バランスのよい食事をとる



○部屋の照明は適度な明るさにしている



○睡眠時間をしっかりとる



○目にごみが入った時は目をこすらず、よく洗う



○時々、遠くをながめる



目は脳の出張器官と言われます。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。

みなさんは「1日中、スマホ画面を見ている」なんてことはありませんか？

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋。いろいろなものを見ることで脳へも豊かな情報を届けたいものです。